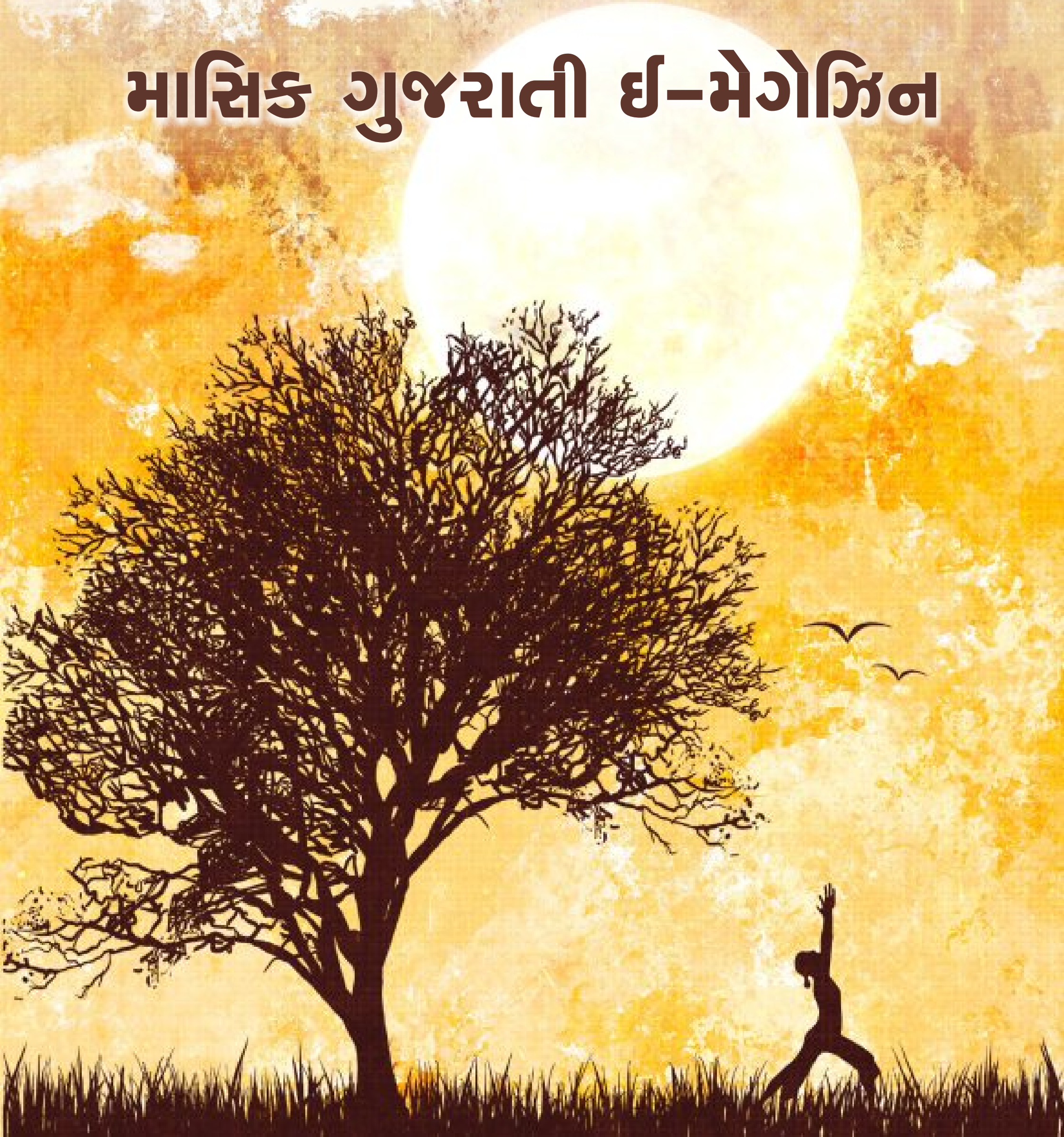
અંક : ૨૫ જુલાઈ ૨૦૨૪

દશનામ

સરક્યુલર

માસિક ગુજરાતી ઈ-મેગેઝિન



દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૩

●

અંક : ૨૫

●

જુલાઈ ૨૦૨૪

●

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
મો. 9898 550 833

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન


વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN


ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN


ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK


INTERNET Archive ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

તંત્રીલેખ...

નમ્રતા...

* નમ્રતા એ જ સાચી મહાનતા છે.
  'નમે તે સૌને ગમે.'
* પોતાના સ્વમાનમાં રહી સૌને સન્માન આપવું એ નમ્રતા છે.
* સ્વયંમાં યોગ્યતા, સામર્થ્ય અને સાધન સંપન્નતા હોવા છતાં એનો અહંકાર ન કરવો, એનાથી બીજા લોકો પર રૂઆબ ન કરવો એ નમ્રતા છે.
* નમ્રતાથી સંબંધો મધુર બને છે. સંબંધોને જાળવી રાખવા માટે નમ્રતા આવશ્યક છે.
* નમ્ર વ્યકિત સૌનો હૃદયસમ્રાટ બને છે. તેને સર્વનો પ્રેમ, આદર-સત્કાર પ્રાપ્ત થાય છે.
* નમ્ર વ્યકિત સર્વને સહયોગી બનાવી દે છે. તેથી તે દરેક ક્ષેત્રે સફળતાને વરે છે.
* જીવનમાં આવતા વિઘ્નો તેમજ સમસ્યામાં નમ્રતા કવચ બની રહે છે.
* નમ્ર વ્યકિત શાંત, મક્કમ અને હિંમતવાન બને છે.
* નમ્રતા વ્યકિતને પતનથી બચાવે છે.
* નમ્રતાનો ગુણ કેળવવા 'હું' અને 'મારૂ'ની સભાનતાથી દૂર રહીએ, પોતાની બુદ્ધિ, ધન-સંપત્તિ, રૂપ, જાતિ વગેરેને ઈશ્વરની સંપત્તિ સમજીએ, નાનાઓને પ્રેમ અને મોટાઓને આદર સત્કાર આપીએ, અહંકારનો ત્યાગ કરીએ. ૐ નમો નામરાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

... અનુક્રમણિકા ...



દશનામ
સરક્યુલર

માસિક ગુજરાતી ઈ-મેગેઝિન

દર મહિને અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે



 **વોટ્સએપ ગ્રુપ** **JOIN** 

 **ટેલિગ્રામ ચેનલ** **JOIN** 

 **ગુગલ ડ્રાઈવ** **CLICK** 

 **INTERNET** Archive
ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. **CLICK** 



હોસ્ટેલ વિદ્યાર્થીને સ્વચ્છંદી બનાવે છે કે સ્વનિર્ભર?



પ્રતિકપુરી એમ. ગોસ્વામી
જામજોધપુર

એક વર્ષથી વધુ સમય હોસ્ટેલમાં રહેલ વિદ્યાર્થી અને હોસ્ટેલમાં બિલકુલ ના રહેતા વિદ્યાર્થી વચ્ચે કોઈ તફાવત જોવા મળે ખરો? તો ચોક્કસપણે કહી શકાય કે હોસ્ટેલમાં રહીને અભ્યાસ કરેલ વિદ્યાર્થી વધારે પરિપક્વ અને વધુ નિર્ણયશક્તિ ધરાવતો જોવા મળે છે. એટલે જ **વિદ્યાર્થી સમયગાળા દરમિયાન ઓછામાં ઓછા બે વર્ષ હોસ્ટેલમાં રહીને અભ્યાસ કરવો જ જોઈએ.**

હા, મનોવિજ્ઞાનને ધ્યાનમાં રાખીને વાત કરીએ તો નાની ઉમરમાં બાળકોને જ્યારે માબાપનાં પ્રેમ, હૂંફ અને સંસ્કાર સિંચનની જરૂર હોય છે ત્યારે હોસ્ટેલમાં મૂકવો વધુ હિતાવહ નથી. બાળકમાં જાતે નિર્ણય લેવાની શક્તિ આવે અને પોતાનાં કામ જાતે કરી શકે એવી શારીરિક શક્તિ આવે પછી જ હોસ્ટેલમાં અવશ્ય મૂકવું જ જોઈએ.

હા, કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ સમાજને અમાન્ય હોય તેવાં વર્તન-વ્યવહાર કરતા થયા છે, પણ તેમની સંખ્યા ખૂબ જ ઓછી છે. જેથી વિદ્યાર્થી બગડી જશે તેવો ખોટો ભય રાખીને ઘરમાં જ રહીને અભ્યાસ કરાવવો જોઈએ તે માન્યતા ભૂલ ભરેલી ગણી શકાય.

કુટુંબમાં સાથે રહીને પાંચ-દસ વર્ષમાં જેટલો વિકાસ થશે કે જેટલું શીખશે એના કરતાં હોસ્ટેલમાં માત્ર બે વર્ષમાં રહીને ઘણું વધારે શીખશે અને વધારે વિકાસ થશે.

હોસ્ટેલમાં રહીને અભ્યાસ કરવાથી સૌથી મોટો ફાયદો એ થાય છે કે વિદ્યાર્થી સ્વતંત્ર રીતે નિર્ણય લેતા શીખે છે. ક્યારેક નિર્ણય ખોટા પડે તો પણ તેમાંથી શીખે છે. વિદ્યાર્થી સ્વનિર્ભર બને છે. પોતાનાં દરેક કામ જાતે કરવાનાં હોય છે.

અભ્યાસ માટે યોગ્ય પ્રમાણમાં સમય ફાળવવો, અભ્યાસનું હોમવર્ક કરવું, ફાજલ સમયનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવો, જાતે પથારી સાફ કરવી અને યોગ્ય સમયે સૂઈ

જવું વગેરે. મિનિટે મિનિટના કામનું આયોજન કરવું પડે છે. અહીં મમ્મી કે પપ્પા નથી જે કામમાં મદદ કરે.

સામાન્ય રીતે કુટુંબ સાથે રહીને અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીના અભ્યાસ સિવાયનાં કામ મોટાભાગે મમ્મી કરતા હોય છે. અમુક નિર્ણય લેવામાં પપ્પા મદદ કરતા હોય છે.

કોઈ મૂંઝવણ હોય તો ઘરમાંથી તરત જ માર્ગદર્શન મળી જતું હોય છે. આમ થવાથી વિદ્યાર્થી અન્ય પર આધાર રાખતો બની જાય છે. જ્યારે હોટેલમાં બધું જાતે જ કરવાનું અને જાતે જ નિર્ણય લેવાના હોવાથી પરિપક્વતા ઝડપી આવે છે, અન્ય પર આધાર રાખવાની જરૂર પડતી નથી.

હોસ્ટેલમાં સહાધ્યાયી સાથે મિત્રતા કેળવાય છે. આ મિત્રતા ખૂબ જ લાંબો સમય ટકી રહે છે, જે ભવિષ્યમાં મદદરૂપ થાય છે. અન્ય વિદ્યાર્થીઓ સાથે સંગત થવાથી વિવિધ અનુભવો પ્રાપ્ત થાય છે. અન્ય વ્યક્તિને ઓળખવાની તક મળે છે. પરિણામે જાતે નક્કી કરી શકે છે કોની સંગત સારી કે ખરાબ. પોતાના ગુણ અને અવગુણનો ખ્યાલ આવે છે. આમ, પોતાની જાતને ઓળખતા થવાય છે. જે મોટી બાબત ગણી શકાય.

હોસ્ટેલમાં પ્રવેશ લેતાંની સાથે જ ખબર હોય છે કે પોતાનું ધ્યેય શું છે. આમ, ધ્યેયની જાણકારી હોવાથી તે દિશાના પ્રયત્નો શરૂઆતથી જ કરવામાં આવે છે. ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવામાં કેટલી મહેનત, કેવી રીતે કરવી તેનો ખ્યાલ આવે છે.

અભ્યાસ કે સ્વવિકાસ સિવાય અન્ય ધ્યેય હોતા નથી. પોતાના સિવાયની અન્ય કોઈ જવાબદારી ન હોવાથી પોતાનાં કામ કે ધ્યેય માટે પૂરતો સમય ફાળવી શકાય છે. વધુ મહેનતુ અને ઉત્સાહિત કેટલાક વિદ્યાર્થી તો અભ્યાસની સાથે નાની જોબ કરીને પોતાનો ખર્ચ પણ કાઢે છે. આવા વિદ્યાર્થીઓને ભવિષ્યમાં રોજીરોટીની કોઈ મુશ્કેલી પડતી નથી.

આજે ઘણા વિદ્યાર્થીઓ હોસ્ટેલના બદલે પેઇંગગેસ્ટ તરીકે રહીને પણ પોતાનું ધ્યેય હાંસલ કરવા પ્રયત્ન કરતા હોય છે. પેઇંગગેસ્ટ કે હોસ્ટેલમાં રહેવાથી ફાવશે, ભાવશે, ચાલશેને અપનાવી લેતા હોય છે. પરિણામે અનુકૂળ થવાની શક્તિમાં વધારો થાય છે, જેના કારણે સાંવેગિક રીતે સ્વસ્થ રહેવાય છે. ઉદાસીનતાથી દૂર આનંદમય વાતાવરણ જાતે જ બનાવી લેતા હોય છે, જે ભવિષ્યમાં જીવન જીવવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી થઇ પડે છે.

ટૂંકમાં, પોતાનાં કામ જાતે કરવા, અને જાતે નિર્ણય લેવા આ બે બાબતમાં પારંગતતા લાવવી અઘરી છે. જે હોસ્ટેલ કે પેઇંગગેસ્ટ તરીકે રહેવાથી ઝડપથી અને કાયમી આવશે, માટે જ કોલેજમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીને હોસ્ટેલ કે પેઇંગગેસ્ટમાં રહીને અભ્યાસ કરવાની તક આપવી જોઇએ.

પોતાનું કુટુંબ કે દેશ છોડીને પરદેશમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ ઝડપી વિકાસ સાધે છે તેની પાછળનું મુખ્ય કારણ એ જ છે કે તેઓ જાતે નિર્ણય લે છે અને પોતાનાં કામ જાતે જ કરે છે. તેઓ આત્મનિર્ભર હોય છે.





સત અમર દેવીદાસ
સેવા ભક્તિની અનન્ય ગાથા...



- રમેશપુરી યુ. ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)

રામાયણ કાળમાં શરભંગ ઋષિનો આશ્રમ હતો, જે આજનું પરબ ધામ. શરભંગ ઋષિનાં પત્નીએ એમને રક્તપિતનો રોગ થાઓ એવો શ્રાપ આપ્યો હતો. નિયતિએ યુગો બાદ એક એવા અવતારી પુરુષને એ જ જગ્યાએ મોકલ્યા, જેમણે જીવન ભર રોગીઓની સેવા કરી. હાથેથી સાફ કરીને, રક્ત, પરુની સુગ રાખ્યા વિના સેવા કરનારા અવતારી ઓલિયાને આવો યાદ કરીએ. સાથે એક મહાન સ્ત્રી આત્માનો સાથ મળતાં સેવા યજ્ઞની સુવાસ આજે પણ પ્રસરેલી છે.

ગરવી ગુજરાત સંતો, મહંતો, પાળિયાઓ, વીરો, કવિઓ, પ્રેમીઓ, દાતાઓની ભૂમિ છે. અહીં દર દશ ગાઉમાં એક અમર ગાથા ઘટી છે. આજે પણ ગામડે ગામડે અલખ નિરંજનનાં નાદ ગુંજે છે. સનાતન ધર્મ ભારતમાં સૌથી વધુ ગુજરાતમાં પ્રજ્વલિત છે એમ કહેવામાં જરાય અતિશયોક્તિ નથી. આટલો ભવ્ય ઈતિહાસ અન્ય કોઈ રાજ્યનો નથી.

આ વાત છે એક કોડભરી સ્ત્રીની, એક નિજાનંદી સાધુની. એકાદ ઘટના જીવન પલટી નાખવા પુરતી હોય છે.

જેતપુર તાબાના પીઠડિયા ગામના લખમણ ડવ અને કમુમાની દીકરી અમરબાઇ વિસાવદર તાબાનાં શોભાવડલા ગામમાં પોતાના મોસાળ ચાવડા પરિવારમાં લાડકોડથી રહેતાં. આહિર કુળ. અમરબાઈની ઉંમર થતાં સારા ઘરેથી સગાઈના માંગા આવવા લાગ્યા. દીકરીના માંગા આવતા લખમણ બાપા અને કમુમાએ મોસાળમાં મોટી થઇ રહેલ દીકરીની સગાઈ સાથે તેના લગ્નની ઉતાવળ કરી. અમરબાઈનું બગસરામાંથી માંગુ આવતાં સગાઈનો પ્રસંગ ધામધૂમથી ઉજવવા લખમણ આહિરે તૈયારી આદરી. કમુમા પિયરીયાઓને સગાઈનું આમંત્રણ આપવા સાથે દીકરીને તેડવા લખમણ ડવને લઈ શોભાવડલા પહોંચી ગયાં. પીઠડિયાથી દીકરી-જમાઈ આવતા ચાવડા પરિવારમાં રાજીપો પ્રવર્તી ગયો. માં, બાપને જોઈને અમરબાઈનો હરખ હૈયામાં સમાતો ન હતો. શોભાવડલામાં બે-ત્રણ દિવસ મહેમાનગતિ માણી. સગાઈમાં હાજર રહેવાનું સૌને ભાવપૂર્વક આમંત્રણ આપી પરિવાર સાથે ગામ જવા વિદાય લીધી.

લખમણ બાપાએ જાતવાન બળદોને ગાડે જોડી રાશ ઢીલી કરતાં રેવાળ ચાલે બળદોએ પીઠડિયાનો મારગ લીધો. ગળામાં રૂમઝુમ કરતા ઘુઘરાનાં અવાજ સાથે પીઠ ઉપર શોભતી ઝુલો સાથે બળદો એકધારી ચાલે આગળ વધી રહ્યા હતા. કમુમા અને અમરબાઇ સાથે લખમણ ડવ અલક મલકની વાતો સાથે રસ્તો ઉકેલી રહ્યા હતા. બપોરનો સમય થતાં બળદોને ઘડી બેઘડી આરામ કરાવવાનું વિચારતા આસોના આકરા તાપમાં વાવડીની સીમમાં સરભંગ ઋષિનો આશ્રમ જોયો. આશ્રમની બાજુમાં આવેલ વડ જોતાં રાશ ખેંચી ગાડુ વડના છાંયા નીચે લીધું. બળદોને વહેતા ઝરણાંમાં પાણી પીવરાવી નીરણ-પૂળો કરી પરિવાર સાથે બપોરો કરવા બેઠા. કમુમાએ પિયરમાંથી આપેલ સુખડીનું ભાતું ખોલતા તેની સોડમ ચારેબાજુ ફેલાઈ ગઈ. સુખડીના ત્રણ-ચાર ચોસલા ખાઇ ઓડકારો લેતા વડલા નીચે આરામ કરવા લંબાવ્યું .

અમરબાઈએ મા-બાપને આરામ કરતાં જોઈ વડ સામે આવેલ ઝુંપડીઓમાં રોગીઓની સેવા કરતા સાધુને જોતાં તે ત્યાં પહોંચી ગયાં. કોઢ અને રક્તપીત્તિથી પીડાતા લોકોના શરીરમાંથી નીકળતા લોહી-પરુ સાફ કરતા સાધુડાને જોઈ અમરબાઈ નવાઈ પામ્યા. દર્દીઓના લોહી-પરુ સાફ કરી સ્નેહથી સાંત્વન આપવા સાથે પાટા-પીંડી કરતા સાધુ એક પછી એક દર્દીની સારવાર કરતા આગળ વધી રહ્યા હતા. આ જોઈ અમર તેમને મદદ કરવા આગળ વધતાં સાધુએ રોકતા કહ્યું, "દીકરી, તું રકતપીત્તિયાથી દૂર રહે તેને અડવાથી ચેપ લાગે. "અમર ધીમા અવાજે બોલી, “બાપુ, રક્તપીત્તિયાના લોહી-પરુ ઘસી તમે સાફ કરો છો, તોય તમને ચેપ નથી લાગતો..?"

સાધુ નમણું હસ્યા, ”દીકરી, હરિનામનો ચેપ જેને લાગ્યો હોય તેને રક્તપીત્તનો ડર કેવો? અમે તો સાધુની જાત. ન જીને કી આશ, ન મોત કા ડર."

અમર જોઈ રહી... "બાપુ, જો તમને ડર ન હોય તો હું આહીરની દિકરી છું, મને બીક કેવી? આહિરાણી છું બાપુ. અમને કોઈનો ડર હોય નહીં. મોત નિશ્ચિત છે તો ડરવું શું કરવાને?"

સાધુનાં હાથ થંભી ગયા. નજર કરી. રૂપ રૂપનાં અંબાર સમી જુવાન જોધ છોકરી સોનાનાં ઘરેણાંથી ઓપતી હતી. સૌમ્ય રૂપ ચમકતું હતું.

"દીકરી, હું તને બીવડાવતો નથી, આ ચેપી રોગ છે એટલે દૂર રહે તો સારૂ..."

મીઠી રણકે અમર બોલી, "બાપુ, તમે આ ઉંમરે દીનદુ:ખીયાની સેવા કરો, અને મને દૂર રહેવાનું કહો? ઈ' ઠીક નથી !"

સાધુને રાજીપો થયો, "દીકરી, અમને તો આદત છે, પણ તારા માટે નવું કે'વાય. અમે તો હેવાયાં થઈ ગયાં છીએ. પણ તારી કુમળી કાયા... રક્તપિતિયાઓનાં શરીર ધોઈ ધોઈને મારા પર ભવઃનાં પાપ ધોઉં છું." સંવાદ ચાલ્યો.

મૂળ મુંજિયાસર ગામના શ્રધ્દ્ધાળુ પૂંજા રબારી અને સાજણ બાઈનાં ઘેર દેવા રબારીનો જન્મ. નાનપણ થી જ દેવો ભગત શ્રધ્દ્ધાળુ જીવ. ગિરનારના જંગલમાં આવેલ રામનાથ મહાદેવના તપસ્વી ઋષિ જેરામભારતી ગોસ્વામી બાપુનાં શિષ્ય હતા. એક વેળાએ એવું બન્યું કે જેરામ બાપુ સાધનામાં લિન હતા ત્યાં જે નારાયણ બાપુ કહીને એક ગામડિયો જણ આશ્રમનાં દરવાજે ખડો થયો.

"બાપુ, સંસારમાં મન નથી ગોઠતું. હંધુંય મીથ્યા ભાસે છે. ભક્તિ કરતાં આવડતી નથી. આતમનું કલ્યાણ કરવાનો મારગ ચિંધો બાપુ."

ભારતીબાપુએ ઘડી ભર ભગત સામું જોયું. રબારીનો દીકરો. વન વગડો એજ માવતર. દુનિયાનું ઝાઝું ગણિત જાણે નહીં. નિર્ભેળ માણસ.

બાપુએ વેદનાં ઉપદેશ આપવા કરતાં મનો વેદનાનો ઉપદેશ આપ્યો.

"જા બેટા, દિન દુઃખિયાની સેવા કરજે. આજ થી તું દેવો નહીં, પણ દેવીદાસ. મનુષ્ય માત્રમાં ઈશ્વર ભાળજે."

અને ગુરૂનાં શબ્દો માથે ચડાવીને દેવા રબારીમાંથી સંત દેવીદાસ બનેલા ભગત નીકળી પડ્યા સેવા અર્થે.

દેવા રબારીએ સંસારનો ત્યાગ કરી સંન્યાસ ધારણ કરતાં ગુરુ જેરામભારતીએ દેવાની જગ્યાએ 'દેવીદાસ' નામ આપી રક્તપિત્તિયાની સેવા કરવાનો આદેશ કર્યો હતો. ગુરુનો આદેશ માન્યો અને અમર થઈ ગયા.

બિરદ અપના પાળતળ,
પૂરન કરત સબ આશ.
જાકો જગમેં કોઈ નહીં,
તાકો એક સંત દેવીદાસ.

અંદાજે સાડા ત્રણસો વર્ષ પહેલાંનો આ કિસ્સો.

સંત દેવીદાસને રક્તપિત્તિયાની સેવા કરતા જોઈ અમરમા ભાવવિભોર થઈ ગયાં. ક્ષણભંગુર સાંસારીક સુખની જગ્યાએ સેવામાં રહેલ સાશ્વત સુખનો સાક્ષાત્કાર કરવા કોઢિયાઓની સેવા કરવા લાગે છે.

દીકરીની ભાવના જોઈને સંત દેવીદાસ

વાળી શકતા નથી.

બાપ બળદોની રાશ ખેંચી ગાડુ ઊભું રાખી દીકરીની રાહ જોતા હતા.

પરંતુ અમરમાને સેવાની સમાધિ લાગી ગઈ હતી. ઘણી વાર થતાં દીકરી ન આવી એટલે માં-બાપ આશ્રમમાં આવ્યા. દીકરીને ભાવવિભોર થઈને સેવાયજ્ઞ કરતી જોઈને પહેલે તો ડઘાઈ ગયાં. અરેરેરે આ શું કરે છે?

કમુમાએ તેના ખંભા ઉપર ધીમેથી હાથ મૂકી ગાડામાં બેસવાનો ઈશારો કર્યો.

અમરમાએ અચકાતી જીભે રક્તપીત્તીયાની સેવા કરવાની જનેતા પાસે રજા માંગી. "માં, મને અહીં રેવા દે. હું સેવા કરવા માંગુ છું."

બાપ થોડા તપી ગયા.

"હાલ્ય હાલ્ય હવે. આવા બાવાઓનાં વાદે ચડાતું હશે."

પણ જનેતા જાણી ગયાં હતાં. ભાળી ગયાં હતાં.

અમરની વાત હસી કાઢતાં કમુમાએ તેનો હાથ પકડી ગાડા તરફ આગળ વધ્યા.:-

"હાલ્ય બેટા. જમાનો શું કેશે. તારું વેવિશાળ થવામાં છે."

ત્યારે અમર આંખમાં આંસુ સાથે હાથ જોડી રક્તપીત્તિયાની સેવા કરવાની ફરી મંજૂરી માંગી. લખમણ ડવે મા-દીકરીની વાત સાંભળી સંન્યાસી જીવનની કઠીનતા અમરમાને સમજાવી. પરંતુ અમર મક્કમતાથી પોતાની વાતને વળગી રહેતાં શોભાવડલાથી મામા-મામી અને બગસરાથી સગાઓને તેડવા માણસો દોડાવ્યા. શોભાવડલાથી આવેલા મામા-મામીએ સમજાવવા છતાં અમર મક્કમ રહી સૌને હાથ જોડી રજા માંગી. અમરનો વૈરાગ્ય જોઈ મા-બાપ અને મામા-મામીએ આશીર્વાદ સાથે સંત દેવીદાસના આશ્રમમાં જોડાવાની ભારે હૈયે રજા આપી.

એ દરમિયાન બગસરાથી પોતાના દીકરા માટે અમરમાનું માંગુ નાંખનાર સગા આવી પહોંચતા તેમણે અમરને સમજાવી, પરંતુ અમરએ તેમની વાત કાને ન ધરતાં માથા ભારે સગાઓએ ગુસ્સે થઈ આશ્રમ માથે લેતા વાતાવરણ તંગ થઈ ગયું. અમરનો વૈરાગ્ય જોઈ મા-બાપે રક્તપિત્તિયાની સેવા કરવાની રજા આપતા સંત દેવીદાસ આશ્રમમાં સંન્યાસીની તરીકે તેઓ જોડાયા.

સરભંગ ઋષિનો આશ્રમ યુગોથી તેની આગવી ઓળખ ધરાવે છે. કચ્છના પ્રસિદ્ધ સંત મેકરણ દાદાએ અહીં કઠોર તપ કરી બાર વર્ષ સુધી કાવડ ફેરવી અન્નક્ષેત્ર ચલાવેલ. 'માનવ સેવા એજ પ્રભુ સેવા' મંત્રને સાર્થક કરતા સંત દેવીદાસે સમાજમાંથી તિરસ્કૃત કોઢીયા અને રકતપીત્તિયાની સેવા સાથે ભૂખ્યાને ભોજનનો સિલસિલો ચાલુ રાખેલો. સંત દેવીદાસના સેવા કાર્યમાં અમરમા જોડાતા તેઓ દર્દીઓને નવરાવી, ઘાવ સાફ કરી, ઔષધના લેપ અને પાટાપીંડી સાથે પ્રેમથી જમાડતા. અમરમાની પ્રેમભરી હુંફ અને હામ રોગીને રોગમુકત કરતા. એ સાથે ભીક્ષા માટે ખંભે કાવડ મૂકી ભૂખ્યાની ભૂખ ભાંગવા સદાવ્રત ચલાવતા.

ભેંસાણના સાદુળ ખુમાણે અમરમાની



પરીક્ષા કરતા તેને સદાચારના માર્ગે વાળી અમરમાએ ભક્તિના રંગે રંગી દેતા, સંત દેવીદાસે તેને કંઠી બાંધી શિષ્ય બનાવેલ. સાદુળ ભગત તરીકે પ્રસિધ્ધ થયેલ આ શિષ્યની સમાધિ પરબધામમાં આજેય પૂજાય છે.

ખૂબ વિરોધ થયો હતો. એક સ્ત્રી જ્યારે ઘરબાર છોડીને સત્યનાં માર્ગે ચાલે ત્યારે જમાનો સાથે નહોતો. અમરમાં-દેવીદાસ બાપુને ભાંડવામાં જમાનાએ કંઈ બાકી નહોતું રાખ્યું. પણ દોમ દોમ સાહ્યબીનો ત્યાગ કરીને આહિરાણી જ્યારે ભક્તિનાં માર્ગે આગળ વધ્યાં ત્યારે નામ પ્રમાણે જ અમર થઈ ગયાં. એક નાનકડી જ્યોત આજે તો ખૂબ પ્રજવલિત થઈ ગઈ છે. ગુરુ શિષ્યાનાં નામ પણ એક સાથે લેવાય છે. અમર દેવીદાસ...!

જેરામભારતી ગોસ્વામી બાપુનાં શિષ્ય દેવા ભગત, દેવામાંથી દેવીદાસ થયા અને એમનાં શિષ્યા અમરમાં...!

સંત દેવીદાસ બાપુને રક્તપિતનો રોગ લાગ્યો હતો. પણ કોઈની સેવા ન લીધી અને જીવતાં સમાધિ લીધી. અમરમાંએ પણ જીવતાં સમાધિ લીધી. પરબ ધામ આજે તો ખ્યાતનામ છે.

વેદસ્ય

અહીં અષાઢી બીજનાં ભવ્ય મેળો ભરાય છે. રક્તપિતનાં રોગીઓની માનતા પુરી થાય છે.

જય સત દેવીદાસ અમર દેવીદાસ..



પાત્રતા...



પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત

વિશ્વના તમામ જીવો લાયક અને હકદાર છે. ત્યાં કોઈ અયોગ્ય નથી કારણ કે તે ભગવાનનો અંશ છે. પરંતુ સમયાંતરે વાસણની સફાઇ પણ જરૂરી છે. કેટલાક લોકો પોતાનું પાત્ર એટલું ગંદુ કરે છે કે તેમાં અમૃત રેડશો તો પણ તે ઝેર બની જશે.

આપણે આપણાં વાસણમાં એટલા બધા કાંકરા અને પથ્થરો ભરી દીધા છે કે હવે તેમાં હીરા અને ઝવેરાત માટે જગ્યા બચી નથી.

જીવનનું આ પાત્ર દુર્ગુણો, દુરાચાર અને અનૈતિકતાના રૂપમાં એટલા બધા કાંકરા અને પથ્થરોથી ભરેલું છે કે તેમાં સદાચાર અને આચારના રૂપમાં રત્નોનો પ્રવેશ શક્ય નથી.

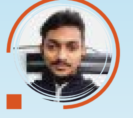
ભગવાનની કથા, સત્સંગ અને સારા શાસ્ત્રોના આશ્રયમાં દરરોજ તમારા મનને સાફ કરતા રહો, જેથી આપણા પાત્રમાં ગંદકી ન જામે. સર્વના કલ્યાણને ધ્યાનમાં રાખીને હંમેશા પ્રામાણિક, નિર્દોષ, વૈરાગ્યહીન, દોષરહિત અને સરળ રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

તમારું ચરિત્ર સ્પષ્ટ થઈ ગયું કે ભગવાન આવવામાં લાંબો સમય નહીં લાગે.

ટેકનો
ન્યૂઝ



એપ્લિકેશન વગરનો સ્માર્ટફોન...!!!



ચિરાગગીરી જી. ગોસાઇ
અમદાવાદ

જો તમને એવો સ્માર્ટફોન આપવામાં આવે કે જેની અંદર એકપણ એપ્લિકેશન ના ચાલતી હોય તો તમે શું કરો? તરત ના પાડી દો અને બોલો કે, ભાઇ એપ્લિકેશન વગરનો સ્માર્ટફોન શું કામનો?

સ્માર્ટફોન અને એપ્લિકેશન તો એક જ સિક્કાની બે બાજુ છે. બંને એકબીજા વગર નકામા છે. આ વાત અત્યાર સુધી સાચી હતી પણ હવે નથી, કારણ કે હવે એપ્લિકેશન વગરનો સ્માર્ટફોન આવી ગયો છે! તમે બરાબર વાંચ્યું છે, એપ્લિકેશન વગરનો સ્માર્ટફોન. આ ફોનમાં એ બધાં જ કામ થશે જે અત્યારના ફોનમાં થાય છે, પણ એપ્લિકેશન વગર !

‘આગામી પાંચથી દસ વર્ષ બાદ આપણામાંથી કોઇ એપનો ઉપયોગ નહીં કરતું હોય’, આ શબ્દો Deutsche Telekom ના સીઇઓ ટિમ હોએટેગ્સના છે.

થોડા દિવસ પહેલાં સ્પેનની રાજધાની બાર્સેલોનામાં યોજાયેલી મોબાઇલ વર્લ્ડ કોંગ્રેસ (MWC)-2024માં આ એપ ફ્રી કોન્સેપ્ટ સાથેનો ફોન રજૂ કરતા સમયે તેમણે આ વાત કરી હતી. Deutsche Telekom નામની જર્મન કંપનીએ Brain.ai અને Qualcomm Technologies સાથે મળીને આ એપ ફ્રી ફોન બનાવ્યો છે. જેને ટી ફોન (T Phone) એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

AI આસિસ્ટન્ટ - તમારો પર્સનલ જીન:

વર્તમાન સમયે દરેક ક્ષેત્રમાં આર્ટિફિશયલ ઇન્ટેલિજન્સ નવાં નવાં દ્વાર ખોલી રહી છે. આ ફોન પણ તેનું જ પરિણામ છે. માટે જ તેને AI ફોન પણ કહેવામાં આવી રહ્યો છે. સરળ ભાષામાં કહીએ તો આ ફોન એપ્લિકેશન વડે નહીં

પરંતુ AI વડે ચાલશે. અત્યારે જે પણ સ્માર્ટફોન આવે છે તે તમામ એપ સેન્ટ્રિક હોય છે, તેમાં કોઇ ફીચરનો ઉપયોગ કરવા કે કોઇ કામ માટે એપ્લિકેશનનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે. જ્યારે T Phone એઆઇ સેન્ટ્રિક છે, જેમાં તમામ કામ એઆઇ વડે થશે અને એપની જરૂર જ નહીં પડે.

T Phoneમાં તમને એક એઆઇ આસિસ્ટન્ટ મળશે, જે તમારા તમામ કામ કરશે. બસ તમારે તેને વોઇસ અથવા તો ટેક્સ્ટ વડે આદેશ આપવાનો રહેશે. એક પ્રકારે તમારો પર્સનલ જીન, જે તમારા દરેક આદેશનું પાલન કરશે. આ એઆઇ આસિસ્ટન્ટ એક્ટિવેટ કરવા માટે સાઇડમાં એક બટન પણ હશે અને સ્ક્રીન પરથી પણ એક્ટિવેટ થઇ શકશે. 10 એપનું કામ એક સાથે. હવે તમને થશે કે આમાં નવું શું છે? અત્યારે દરેક સ્માર્ટફોનની અંદર વોઇસ આસિસ્ટન્ટ આવે જ છે. આઇફોનમાં 'સિરી' આવે છે અને એન્ડ્રોઇડમાં 'ઓકે ગૂગલ' બોલતા તમારા વોઇસ કમાન્ડનું પાલન થવા લાગે છે. જોકે, અહીં વાત વોઇસ આસિસ્ટન્ટની નથી પરંતુ એઆઇ આસિસ્ટન્ટની છે. વોઇસ આસિસ્ટન્ટ તો કમાન્ડ પ્રમાણે સંબંધિત એપ ખોલી આપશે અને ફોન કે મેસેજ કરવા જેવા કામ કરશે. જ્યારે એઆઇ આસિસ્ટન્ટ એપ વગર જ તમારા તમામ કામ કરી દેશે.

ફ્લાઇટ-ટ્રેનની ટિકિટ બુક કરી આપશે, શોપિંગ કરી આપશે, સોશિયલ મીડિયા પર પોસ્ટ પણ કરશે, ફોટો અને વિડીયો એડિટ કરશે, તમારા દિવસનું પ્લાનિંગ કરશે અને રિવ્યૂ જોઇને સારી રેસ્ટોરન્ટમાં ટેબલ પણ બુક કરી આપશે. વળી આ તમામ કામ એક પણ એપ્લિકેશન વગર જ થઇ જશે. આવા બધા કામ કરવા માટે અત્યારે કેટલીય એપ ખોલીને માથાકૂટ કરવી પડે છે, જે આ એઆઇ ફોનમાં ચપટી વગાડતા જ થઇ જશે. ફોનમાં રહેલો એઆઇ આસિસ્ટન્ટ વિવિધ એપનાં કામ એકસાથે કરી નાખશે.

• જનરેટિવ એઆઇ અને ઇન્ટરેક્ટિવ એઆઇ:

T Phone જનરેટિવ એઆઇ અને ઇન્ટરેક્ટિવ એઆઇના ઉપયોગ વડે કામ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે તમે કમાન્ડ આપશો કે તમારે ટ્રોલી બેગ ખરીદવી છે. એટલે એઆઇ આસિસ્ટન્ટ તમારી સાથે ઇન્ટરેક્ટ કરશે. તમને ટ્રોલી બેગની સાઇઝ, કલર, બ્રાન્ડ અને પ્રાઇઝ વગેરે પૂછશે. જેના તમે જવાબ આપશો એટલે તમને બેસ્ટ રિઝલ્ટ જનરેટ કરીને આપશે.

સામાન્ય રીતે દરેક ફોન અને એપ્લિકેશનનો પોતાની થીમ અને ઇન્ટરફેસ હોય છે. જ્યારે આ T Phoneની ખાસ વાત એ છે કે તે દર વખતે રિઝલ્ટને અનુરૂપ ઇન્ટરફેસ બનાવશે. તમે જે કંઇ કમાન્ડ આપ્યો છે તેનું રિઝલ્ટ કેવું છે તેના આધારે ઇન્ટરફેસ બનશે અને તમને સ્ક્રીન પર જોવા મળશે. આ વાત ઉદાહરણ વગર સમજવી થોડી અઘરી છે.

બે પ્રકારના ફોન આવશે:

જે માહિતી સામે આવી છે તે મુજબ કંપની બે પ્રકારાના T Phone લાવી રહી છે. પહેલા એવા કે જેનું AI પ્રોસેસિંગ ફોનમાં જ થશે. જેના માટે તે ફોનમાં Snapdragon®

8 Gen 3 પ્રોસેસર ઇનબિલ્ટ આપવામાં આવશે. આવા ફોનમાં પ્રોસેસિંગ ઝડપી બનશે. સાથે જ ઊર્જાનો વપરાશ પણ ઘટશે અને વધારે કસ્ટમાઇઝ રિઝલ્ટ જોવા મળશે. જે પ્રમાણમાં થોડા મોંઘા હશે.

બીજા એવા કે જેનું AI પ્રોસેસિંગ ક્લાઉડ એટલે કે સર્વર પર થશે. એટલે કે ફોનને તમે કોઇ કમાન્ડ આપશો તો તેની પ્રોસેસ કોઇ બીજી જગ્યા પર રહેલા સર્વરમાં થશે. તેનો ફાયદો એ થશે કે યુઝરને પાવરફુલ એઆઇ પ્રોસેસિંગની સુવિધા મળશે. આ સિવાય સૌથી મોટો ફાયદો કે આ પ્રકારના ફોન સસ્તા હશે કારણ કે તેમાં મોંઘા પ્રોસેસરની જરૂર નહીં પડે, પ્રોસેસિંગ તો ક્લાઉડ પર થશે.

- **ફોન કઇ રીતે કામ કરશે?**

1. તમે અમદાવાદથી દિલ્હી જવા માટે પ્લેનની ટિકિટ બુક કરવાનો કમાન્ડ આપશો એટલે તારીખ, સમય અને એરલાઇન વિશે તમને સવાલ પૂછશે. તમે આ વિગતો જણાવશો એટલે તમને ફ્લાઇટ માટેનાં વિવિધ ઓપ્શન મળશે. તેમાં તમે સૌથી સસ્તી અથવા તો સૌથી ઝડપી ફ્લાઇટને પસંદ કરો અને ત્યાંથી જ પેમેન્ટ કરી ટિકિટ બુક કરી શકશો.

2. તમારે ટ્રોલી બેગ ખરીદવી છે અને તે માટે કમાન્ડ આપશો એટલે તે પ્રમાણેની વિવિધ ટ્રોલી બેગ આવી જશે. ત્યારબાદ ફોન સાથે ઇન્ટરેક્ટ કરીને તમે કલર, સાઇઝ અને કિંમતના આધારે કસ્ટમાઇઝ રિઝલ્ટ મેળવી શકશો. પસંદ આવેલી બેગનું ત્યાં જ પેમેન્ટ કરીને ખરીદી શકશો.

3. ફોનને કમાન્ડ આપીને એઆઇની મદદ વડે તમે કોઇ પણ ફોટો બનાવી શકશો. અહીંથી જ બીજો કમાન્ડ આપીને તેને સીધી સોશિયલ મીડિયા પર શેર પણ કરી શકાશે.

4 . તમને કોઇનો મેસેજ આવશે કે દિલ્હીની ટ્રિપ કેવી ચાલી રહી છે? તો ફોન જાતે તમને સજેસ્ટ કરશે કે જે ફોટો અને વિડીયો લીધા છે, તે કમ્બાઇન કરીને એક વિડીયો બનાવી દઉં, જે મોકલી શકાય? તમે હા પાડશો એટલે થોડીવારમાં વિડીયો બની પણ જશે.

આ તમામ કામ માટે એક પણ એપની જરૂર નથી. એઆઇ આસિસ્ટન્ટ દ્વારા ઓટોમેટિક બધાં કામ થઇ જશે. આ તો તમારા સમજવા માટે કેટલાંક ઉદાહરણ આપ્યાં છે. બાકી તો આ ફોનમાં એ તમામ સુવિધાઓ મળશે જે અત્યારના સ્માર્ટફોનમાં મળે છે.

અત્યારે એપ્લિકેશનની દુનિયામાં 'ગૂગલ' અને 'એપલ'નું એકહથ્થુ શાસન છે. સ્માર્ટફોન યુઝર્સને પ્લે સ્ટોર અને એપ સ્ટોર પર આધાર રાખ્યા વગર છૂટકો નથી. જોકે T Phone તેમનું આ શાસન પૂરું થવાનો સંકેત આપી રહ્યો છે.

આ તો હજુ શરૂઆત છે. એક પ્રકારે જોઇએ તો T Phone એ સ્માર્ટફોનનું ભવિષ્ય છે. આ એ ટેક્નોલોજી છે જે સ્માર્ટફોનની દુનિયામાં ક્રાંતિ લાવી શકવા માટે સક્ષમ છે. જે રીતે જનરેટિવ એઆઇ આગળ વધી રહી છે તેને જોતા હવે આ ક્રાંતિ બહુ દૂર નથી.



ગરમીનાં સમયમાં પેટ ની સંભાળ...



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

આકરી ગરમીથી કેવી સમસ્યાઓ થઈ શકે?

તાપમાનમાં વધારો થવાના લીધે શરીરના રક્તના પ્રવાહ પર અસર પડે છે. આવું જ્યારે થાય ત્યારે આપણી જીઆઈ સિસ્ટમને સૌથી વધુ અસર થાય છે. આનાથી ગેસ્ટ્રોઇન્ટેસ્ટિનલ ફ્લેર-અપ થઈ શકે છે. તેનાથી પેટમાં દુખાવો અને ઝાડા થાય છે.

પેટના આરોગ્યને સુધારવા માટેના ઉપાયો

- દૂધની બનાવટો લેવાનું ટાળો. દૂધ પીધા પછી થોડી રાહત લાગે, પણ તેનાથી શરીરનું તાપમાન વધી શકે છે. ચીઝ, આઈસક્રીમ અને માખણ જેવા પદાર્થો ઓછા લો.
- તમારા આહારમાં પ્રોબાયોટિક્સ ઉમેરોઃ કોમ્બુચા (એક પ્રકારનું કોરિયન પીણું) પીઓ, દહીં ખાઓ. પ્રોબાયોટિક લેવાથી પણ પેટમાં સારા બેક્ટેરિયા બને છે.
- નિયમિતપણે શારીરિક પ્રવૃત્તિ કે કસરત કરોઃ ચાલવા, દોડવા અને યોગને તમારો નિત્યક્રમ બનાવો જેનાથી પાચનમાં મદદ

મળશે. શરીરની હલનચલનથી પેટના દુખાવામાં તથા તણાવ ઘટાડવામાં પણ મદદ મળશે.

- હાઇડ્રેશનની જરૂરિયાતો ધ્યાનમાં લોઃ તમારા પરસેવાના લીધે શરીરમાં પાણીના થતા નુકસાનને ભરપાઇ કરવો પૂરતું પાણી પીઓ. દરરોજ 8-10 ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ.

ફૂડ પોઇઝનિંગ:

ગરમીનો પારો ઊંચે જતા જ ફૂડ પોઇઝનિંગની સંભાવનાઓ વધી જાય છે. બહાર જમવાનું બનાવતી વખતે ખોરાક બગડવાની તકો રહેલી છે કારણ કે સામાન્ય દિવસોની સરખામણીએ ગરમીમાં બેક્ટેરિયા ઝડપથી બનતા હોય છે. ફૂડ પોઇઝનિંગના લક્ષણો વિશે જાણકારી હોવી જરૂરી છે. જો તમને નીચે મુજબનાં લક્ષણો હોય તો સારવાર માટે તમે યોગ્ય નિર્ણયો લઈ શકો છોઃ

• તાવ • ઊલટી • પેટમાં ચૂંક આવવી • પેટમાં ગરબડ • બેચેની • ઝાડા

ઉનાળામાં સારા પાચન માટેની ટિપ્સ:

• પૂરતું પાણી પીઓ

ઉનાળાની ઋતુમાં તમારું શરીર સરળ રીતે ચાલે તે માટે પૂરતું હાઇડ્રેશન હોવું જરૂરી છે. પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવાથી પોષકતત્વો શોષાવાની ક્રિયા સુધરે છે અને પાચન સારી રીતે થાય છે. નારિયેળનું પાણી પીવું જોઇએ.

• વધુ પડતો તીખો અને તળેલો આહાર ટાળો

તમે જેવો આહાર ખાઓ તે પ્રમાણે પાચન થાય છે. ઉનાળામાં નિયમિત તબક્કાવાર થોડું-થોડું ભોજન લેવાથી પાચન સરળ બને છે. વધુ પડતો તીખો અને તેલવાળો ખોરાક લેવાથી સરળતાથી પાચન થતું નથી અને તેનાથ બ્લોટિંગ કે એસિડીટી થઈ શકે છે.

• સંતુલિત આહાર લો

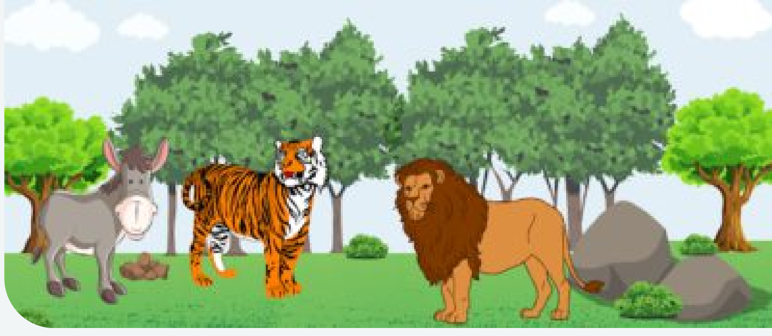
ગરમીમાં યોગ્ય અને સંતુલિત આહાર લેવો જરૂરી છે. ટામેટાં, સફરજન, તડબૂચ, કાકડી અને પાઇનેપલ જેવાં સિઝનલ ફળો અને શાકભાજી લેવાથી શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ જળવાય છે અને પેટની સમસ્યાઓ હળવી કરવામાં મદદ મળે છે. તમારા આહારમાં વધુ ફાઇબર ઉમેરવાથી પણ પાચન સરળ બનશે.

• કોફી, આલ્કોહોલ ટાળો

દૂધની બનાવટો ઉપરાંત કોફી, આલ્કોહોલ અને અન્ય કાર્બોનેટેડ પીણાંથી પણ પેટમાં ગરબડ થઈ શકે છે કારણ કે આ પ્રોડક્ટ્સથી ડિહાઇડ્રેશન થાય છે.

• પૂરેપૂરું પેટ ભરીને ન ખાઓ

તીખા, તળેલા અને જંક ફૂડ ટાળવા ઉપરાંત વધુ પડતું ખાવાથી પણ ઉનાળામાં અપચો થાય છે. જો તમને પેટની સમસ્યાઓ પહેલેથી જ હોય તો થોડું થોડું કરીને ખાવાનું રાખો. આનાથી પાચન સરળ બનશે.



ઘાસનો રંગ લાલ કે લીલો...



મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

જંગલમાં એક વાર એક ગધેડો અને વાઘ સામસામે આવી ગયાં.

ગધેડાએ વાઘને કહ્યું કે આ ઘાસની જેમ કેમ લાલઘૂમ થઈને ફરો છો ?

વાઘે કહ્યું ઘાસ લાલ નથી તે લીલું છે.

આથી ગધેડાએ કહ્યું ના ઘાસ લાલ જ છે તમને ખબર ન પડે!

વાઘે કહ્યું ઘાસ લીલા રંગનું જ છે.

પણ ગધેડો માન્યો જ નહી. આથી વાઘને ગુસ્સો આવ્યો તે વધારે જોરથી બોલ્યો ઘાસનો રંગ લીલો છે. પણ ગધેડો માન્યો જ નહી એટલે આ ઘાસના રંગનો પ્રશ્ન જંગલના રાજા સુધી લઈ જવાનું નક્કી થયું.

ઘાસનો રંગ કયો? આ પ્રશ્ન લઈ ગધેડો અને વાઘ જંગલના રાજા સિંહના દરબારમાં ગયા.

રાજાએ કહ્યું બોલો શું સમસ્યા છે?

એટલે ગધેડો બોલ્યો, મહારાજ આ ઘાસનો કલર લાલ છે છતાં આ વાઘભાઈ માનવા તૈયાર જ નથી. તેઓ ઘાસને લીલા રંગનું કહે છે! હવે તમે જ કહો કે ઘાસનો રંગ કયો છે...?

થોડો વિચાર કર્યા પછી રાજા એ કહ્યું કે ગધેડો સાચો છે. ઘાસનો રંગ લાલ જ છે. આવા ફાલતું પ્રશ્નોથી રાજાના દરબારનો સમય બર્બાદ કરવા બદલ વાઘને એક વર્ષ માટે જંગલમાંથી બહાર રહેવાની સજા ફટકારવામાં આવે છે...!!

આ સાંભળી ગધેડો તો ખુશ થઈ ગયો અને રાજાની જય બોલાવતો ત્યાંથી ચાલ્યો ગયો. પણ વાઘ ત્યાં જ ઉભો રહ્યો અને રાજાને કહ્યું કે મને સજા કબૂલ છે પણ કહીકત એ જ છે કે,

ઘાસનો રંગ લીલો જ છે...!

આ સાંભળી રાજાએ કહ્યું કે મને પણ ખબર છે કે ઘાસનો રંગ લીલો છે.

આથી વાઘે કહ્યું તો હું સાચો હોવા છતાં મને સજા કેમ કરવામાં આવી?

આ સાંભળી જંગલના રાજા સિંહે જે કહ્યું તેમાં એક સુંદર બોધ આપે છે !

સિંહે કહ્યું કે ઘાસ તો લીલા રંગનું જ છે પણ "તારો વાંક એટલો જ છે કે તે ગધેડા જોડે ચર્ચામાં ઉતરી તારો સમય બર્બાદ કર્યો..."

દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત



* પપ્પા : લે બેટા, આ 2000 રૂપિયા

દીકરો : પપ્પા, કેમ આજે સામેથી 2000 રૂપિયા મને આપો છો?

પપ્પા : આ તારી પહેલી સેલેરી છે.

દીકરો : અરે પપ્પા, ભૂલી ગયા? હું ક્યાં કોઇ નોકરી કરું છું?

પપ્પા : ના ના બેટા, તને નથી ખબર પણ તું બહુ સારી નોકરી કરે છે, જ્યારથી તે મોબાઇલમાં WhatsApp ડાઉનલોડ કર્યું છે ત્યારથી આખી રાત તું જાગે છે, અને એટલે અમારે વોચમેન નથી રાખવો પડ્યો, એટલે આ વોચમેનનો પગાર તને આપું છું બેટા.

* * *

* માસ્ટર: પપ્પુ તરફ આંગળી ચીંધીને પૂછ્યું, સર્વનામના બે ઉદાહરણો આપો.

પપ્પુ: કોણ? હું?

માસ્તર: બિલકુલ સાચું, બેસો...!!

* * *

* દુકાનદાર: બહેન, તમે દુકાને આવો, દાગીના જુઓ પણ તમે કેમ કંઈ ખરીદતા નથી?

ગ્રાહક: હું તો હંમેશા લઈ જાઉ છુ, પણ તમે ધ્યાન આપતા નથી.

* * *

* Tesla કાર કંપની એ Driverless CAR બનાવી છે...

એમાં એટલા ફીચર છે ને કે...

એકાદ હપ્તો ચુકી જાઓ ને... તો..

કાર પોતે જ બેન્ક માં જતી રે...બોલો.!!

• એક માંએ પોતાના દીકરાને સવારમા વહેલા જગાડતા કીધુ "બેટા ઊભો થા આજથી તારે સ્કુલે જવાનુ છે"

દીકરાએ કીધુ "મમ્મી મને સુવા દયો, આજે સ્કૂલે નથી જવુ, બહુ કંટાળો આવે છે" તો માં એ ખીજાઇને કહ્યુ "આળસ ખંખેરીને છાનીમાનીનો ઊભો થા, બહુ રખડી લીધુ વેકેશનમાં, તુ સ્કૂલે નહી જા તો કેમ ચાલશે?

રોયા તુ તો "માસ્તર છો..!"

* * *

* નવા જમાનામાં એક નવી ફેશન નીકળી છે ને...

લગ્ન થવાનાં હોય એ વર-કન્યા 6 days to go,.. 5 days to go... એમ પોતાના સ્ટેટસ પર WhatsApp માં લખે...

તો વીજુડી એ પણ લખ્યું,

4 Days to go... 3 Days to go...

2 Days to go...

એની બેનપણીએ પૂછ્યું,

વીજુડી, તારાં તો લગન થઇ ગયાં છે ને તારે તો દીકરી પણ નથી...

કોઇ ભાણેજ-ભત્રીજડાંનાં લગન છે કે શું???

તો વીજુડી કે', ના બેન ના...!!!

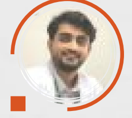
આ તો...

છૂંદાનું તપેલું તડકે મૂક્યું છે...

છ' લેવાનું ભુલાઈ ન જાય એટલે લખું છું...

દશનામ સરક્યુલર : 25DC-JUL24





ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર

સૌથી ભયાનક રોગ છે.
સેલ્ફ મેડીકેશન.

જેણે આખા જગતને જીતવા વિશ્વ યુદ્ધ કર્યું અને હજારો લોકોના જીવ લીધા એવા એડોલ્ફ હિટલરે અંતે આત્મહત્યા કરી. જેની ફિલ્મો 'ક્લાસિક' કહેવાય છે એવા ગુરૂદત્ત જેવા મહાન કલાકારે ઊંઘની ગોળીઓ લઈને આત્મહત્યા કરી. વિદેશમાં ફિલીપ એડમ્સ જેવા ફૂટબોલ પ્લેયર અને ફિડેલ કાસ્ટ્રો જેવા ક્યુબાના રાજકારણી આત્મહત્યા કરીને મૃત્યુ પામ્યા. એલ્વિસ પ્રેસ્લી, મેરેલિન મોનરો અને સુશાંતસિંહ રાજપૂત જેવા સફળ અને જેની પાસે જગતને ખૂબ આશા હતી એવા લોકોએ આત્મહત્યા કરી. આ બધાની તપાસ થઈ ત્યારે જાણવા મળ્યું કે, આ લોકો એન્ટિડિપ્રેસન્ટ દવા લેતા હતા. સાયક્યિાટ્રિસ્ટ (માનસશાસ્ત્રી) ની ટ્રીટમેન્ટ હેઠળ હતા.

છેલ્લા થોડા સમયથી એવું જોવા મળે છે કે, આ 'ડિપ્રેશન'નો રોગ સમાજમાં વધુને વધુ ફેલાઈ રહ્યો છે. માણસ પાસે બધું જ હોય તેમ છતાં જ્યારે એને બધું ઓછું પડે ત્યારે અસંતોષમાંથી જન્મેલો અભાવ એનો સ્વભાવ બની જાય છે. કેટલાક લોકોને આ અભાવમાં જીવવાની એવી ટેવ પડે છે કે પછી એને જીવન જ નકામું લાગવા માંડે છે.

આજના સમયમાં સાયક્યિાટ્રિસ્ટ (માનસશાસ્ત્રી) પાસે જવું એ શ્રીમંત અને ભણેલા-ગણેલા-એફ્લુઅન્ટ ક્લાસમાં ફેશન બનતી જાય છે. એની સામે કેટલાક લોકોને

ખરેખર માનસિક સમસ્યા હોય છે, પરંતુ એને સમસ્યા તરીકે સ્વીકારવા પણ આવા લોકો તૈયાર નથી હોતા. માનસશાસ્ત્રી પાસે જવું એટલે 'ગાંડા હોવું' નહીં, એ વાત સમજવી જરૂરી છે. બીજી એક મહત્ત્વની વાત એ છે કે, નાની મોટી નિષ્ફળતા કે ધાર્યું નહીં થવાની પરિસ્થિતિ સૌના જીવનમાં આવે છે, એને કારણે હવે કશું સારું નહીં જ થાય એવું માની લેવું એ બેવકૂફી છે.

મનને આપણે જેવું કરીએ તેવું થાય, વડીલો જ્યારે આ વાત કહેતા ત્યારે કદાચ બહુ સમજાઇ નહીં, પરંતુ હવે જ્યારે યુવા પેઢી જરૂરી બિનજરૂરી દવાઓ ચણા-મમરાની જેમ લેતી દેખાય છે ત્યારે આ કહેવત અથવા સલાહ સાચા અર્થમાં સમજાય છે. વજન વધારવા અને ઘટાડવા માટેની દવાઓ, જાગવા અને ઊંઘવા માટેની દવાઓ, ખુશ રહેવા માટેની દવા, નશો કરવા માટેની દવા... અને આ બધી દવાઓ શરીરને જે પ્રકારની આડઅસર કરે છે એ વિશે નવી પેઢી પાસે માહિતીનું સૌથી હાથવગું સાધન હોવા છતાં આખી પેઢી તદ્દન બેદરકાર છે, બેપરવાહ અને બેજવાબદાર રીતે દવાઓ લઇ રહી છે એ કેટલી ચિંતાજનક બાબત છે!

કેટલાક લોકોને 'દવા' લેવાનું વિચિત્ર વળગણ હોય છે. એક યા બીજી રીતે આવા લોકો પોતાના શરીરમાં બીમારી શોધ્યા કરે છે. પોતાની આસપાસની પરિસ્થિતિ એમને અનુકૂળ ન હોય તેથી પોતાના પ્રિયજન કે સ્વજનનું અટેન્શન મેળવવા, ધ્યાન ખેંચવા કેટલાક લોકો સતત માંદા હોવાનું, અસ્વસ્થ હોવાનું બહાનું બનાવ્યા કરે છે.

કેટલીકવાર પરિસ્થિતિથી ભાગવા માટે કે કામ નહીં કરવા માટે, અણઆવડત કે લઘુતાગ્રંથિને કારણે પાછા પડતા લોકો માટે પણ 'બીમારી'નું બહાનું કામ લાગી જાય છે. આવા લોકો બીમારીના નામે કમરનો દુખાવો, છાતીમાં દુખાવો કે ચક્કર આવવા જેવી ફરિયાદ કરે છે. આ ફરિયાદોનું કોઈ તબીબી પ્રમાણ નથી હોતું, એટલે આવા લોકો માટે શારીરિક તકલીફની ફરિયાદ કરીને અન્ય લોકોની સહાનુભૂતિ કે અટેન્શન મેળવવાનું સરળ બને છે.

આવા લોકો ધીરે ધીરે બોરિંગ અને કંટાળાજનક બનતા જાય છે. લોકો એમને મળવાનું ટાળે છે કારણ કે, એમની પાસે પોતાની બીમારી સિવાય બીજી કોઈ વાત હોતી નથી. આ એક વિષચક્ર છે, લોકો એમને નથી મળતા અને ટાળે છે માટે એમનું અટેન્શન મેળવવા આ લોકો વધુને વધુ બીમાર હોવાનું નાટક કરે છે. આ લોકો બીમારીના નામે ફરિયાદ કરતા રહે છે તેથી વધુને વધુ લોકો એમને મળવાનું ટાળવા લાગે છે.

જાતે જ શોધેલી, ઊભી કરેલી બીમારીની જેમ 'સેલ્ફ મેડિકેશન' (જાતે જ દવાઓ લીધા કરવી) આજના સમયનું સૌથી મોટું દૂષણ છે.

લગભગ બધા જ ગૂગલ યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ છે એટલે જાતે જ ગૂગલ પર સર્ચ કરીને કે અધકચરી માહિતી સાથે દવાની ટીકડીઓ લેવાની કુટેવ વધતી જાય છે. કફ સિરપને શરાબની જેમ પીવો, ડૉક્ટરને પૂછ્યા વગર ઊંઘની ગોળીઓ લેવી અને

અમુક પ્રકારની દવાઓને ડ્રગ્સની જેમ વાપરવાની ફેશન અને ઘેલછા યુવા પેઢીને બરબાદ કરી રહી છે.

સૌથી મોટો પ્રોબ્લેમ પેઈનકિલર અને વિટામિન્સનો છે. મોટાભાગના લોકો માને છે કે, ઓવર ધ કાઉન્ટર મળતાં વિટામિન્સ શરીરને સાચવવાનું અથવા ઈમ્યુનિટી વધારવાનું કામ કરે છે. આપણે જાણતા નથી, પરંતુ વધુ પડતું કેલ્શિયમ લેવાથી પથરી થાય છે અને વધુ પડતા વિટામિન સીથી ત્વચાના રોગો થાય છે.

શરીરને જેની જરૂર હોય એટલા જ તત્ત્વો બહારથી ઉમેરવા જોઈએ, બાકીના તત્ત્વો આપણા ભોજનમાં અને આપણી નિયમિત જીવનશૈલીમાં ઉપલબ્ધ જ છે, પરંતુ આજના સમયમાં દવાઓ પણ દેખાદેખીથી લેવામાં આવે છે. નહીં જાણતા કે ઓછું જાણતા લોકો વોટ્સએપ ઉપર અર્થહીન માહિતી અપલોડ કરે છે અને કેટલાક લોકો એને સાચી માનીને એનું અનુસરણ કરે છે. દવા-વિટામિન કે શરીરમાં કોઈપણ પ્રકારના કેમિકલ તત્ત્વને નાખતા પહેલાં ભણેલા અને ડિગ્રી ધરાવતા ડૉક્ટરની સલાહ લેવી અનિવાર્ય છે.

જીવમાત્રને કુદરતે સેલ્ફ હીલિંગ (જાતે જ સાજા થવાનું એક અદ્ભુત વરદાન) આપ્યું છે. માત્ર પ્લાસ્ટરમાં રાખવાથી હાડકાની તિરાડ સંધાય છે એવી જ રીતે ઘા ધીરે ધીરે રૂઝાય છે, માંદી પડેલી વ્યક્તિ ધીમે ધીમે સાજી થાય છે. આ કુદરત છે.

આપણે સૌ વધુ પડતી દવાઓ લઈને શરીરને અને કુદરતે આપણને આપેલા આ સેલ્ફ હીલિંગના વરદાનને નુકસાન પહોંચાડી રહ્યા છીએ. ગમે તેટલા દાવા કરવા છતાં પણ દવામાં સાઈડ ઈફેક્ટ હોય છે એટલે એક બાબત સાજી થાય એની સાથે એક નવી સમસ્યા ઊભી થવાની શક્યતા રહેલી છે...

કારણ વગર શરીરને પંપાળવાનું છોડીને-બિનજરૂરી દવાઓનું વ્યસન મૂકીને આપણે વધુ સારું અને સ્વસ્થ જીવન જીવી શકીએ એવો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

આજની સ્કૂલોની વાસ્તવિકતા



આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **જુલાઈ–૨૦૨૪**નો **૨૫મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરવાની સાથે 'દશનામ સરક્યુલર' બે વર્ષ પૂર્ણ કરી ત્રીજા વર્ષમાં પ્રવેશ કરે છે. આપના સહકાર બદલ આપ સર્વે જ્ઞાતિબંધુઓ, વાચક મિત્રો, લેખક બંધુઓ સર્વેનો દિલથી આભાર વ્યકત કરૂં છું...

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ–મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી **ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ** તેમજ **ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ** પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી



દશનામ
સરક્યુલર

“સમાજ શ્રેષ્ઠીઓના ઈન્ટરવ્યૂ વિશેષાંક”

ઓમ નમો નારાયણ.

જ્ઞાતિજનો.

આપ સૌને જણાવતાં આનંદ થાય છે કે દશનામ ગોસ્વામી સમાજનાં પ્રસિદ્ધ મેગેઝિન **"દશનામ સરક્યુલર"**માં ગોસ્વામી સમાજની વિશેષતાઓ પર વિશેષાંક બનાવવામાં આવી રહ્યો છે.

જેમાં આપણાં ગોસ્વામી સમાજનાં **પાળિયાઓ, જીવંત સમાધિઓ, શૂરવીરો**, **સંતો, કથાકારો, ખેલાડીઓ, કલાકારો** વગેરે **મહાનુભવોનાં ઈન્ટરવ્યુ,** સહિતનાં વિવિધ સાહિત્યિક વિશેષાંકો બનાવવામાં આવી રહ્યો છે. આપણાં ભવ્ય ઇતિહાસને તાજો કરવાનો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ આપ સૌને ગમશે એવી આશા.

ટૂંક સમયમાં પ્રથમ વિશેષાંક પ્રકાશિત થશે..
"સમાજ શ્રેષ્ઠીઓનાં ઇન્ટરવ્યૂ વિશેષાંક."

નિ:સ્વાર્થ ભાવે સમાજ સેવા કરતા ગુજરાતભરનાં મહાનુભાવોનો જીવન પરિચય.

તંત્રી શ્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી,
(9898 550 883)

સહતંત્રી શ્રી
રમેશપુરી ઉમેદપુરી ગોસ્વામી
"સારથિ".
(9987 822 505)

e-mail:- dashnamcircular@gmail.com

શત્ શત્ નમન

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી ● પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

